

Личная эффективность, личностный рост, самосовершенствование, работа над собой. Когда я встречаю эти слова в письмах, которые получаю от своих молодых читателей или в вопросах слушателей на выступлениях, стараюсь сдержать улыбку.

Мне становится смешно над собой. Я был таким же. Слишком серьёзно относился к жизни и к своим целям. Стыдно признаться сколько времени я потратил в двадцатилетнем возрасте на пустые переживания, что многое уже не успею.

Когда начинаешь просто ценить проживаемый в согласии с собой каждый час времени, многое уходит. Остаётся желание играть с жизнью в игру под названием «интересная жизнь». Тут нет соперников, есть партнёры. Важна не победа, а радость от мастерского исполнения. Вот и ищешь способы как получать от взаимодействия с жизнью больше удовольствия.

Хотите узнать про то, какие [праздники сегодня](#) празднуются по всему миру? Значит, вам просто необходимо изучить эту информацию максимально подробно.

Периодически возвращаюсь в ключевым моментам «техники проживания». В частности, кроме планирования дня, мне очень важен настрой. Раньше я ставил себе задачи прорабатывать определённые качества или навыки в течение дня. Но это занудно и скучно. Мне сейчас вообще сложно себя заставить что либо делать. Проще перехитрить и найти какой-нибудь интерес.

Попробовал выработать ритуалы начала дня. Полгода назад я обобщал свои привычки включаться в день. Потом вычитал в одном журнале что «ритуал даёт возможность перейти от знания к поступкам. Ритуал — привычка, поднятая с уровня действия на уровень ценностей». Мои ежеутренние ритуалы — наведение порядка на столе и перечитывание списка дел в тетради Автофокус, с составлением задач на день.

С недавних пор к ним прибавилась ещё одна несерьёзная процедура, которая тем не менее мне здорово помогает. Уже не первый год по утрам я пишу «утренние страницы». Название довольно условное, потому что это скорее фрирайтинг. Не суть важно, как это

называется. Главное, что я стараюсь в течение 20 минут сформулировать на бумаге, что меня волнует, чего бы я хотел бы добиться, изменить в наступающем дне. Очень полезное упражнение, позволяющее мне концентрироваться на действительно важном и отсекающее ненужные переживания.